

SAISON 2018 - 2019  
**CLUB MAINTIEN EN FORME**  
**A TOUT AGE**

**Gymnastique ADULTE : Reprise lundi 10 sept 2018**

Renforcement musculaire - Regain d'énergie

Détente - Maintien de l'autonomie

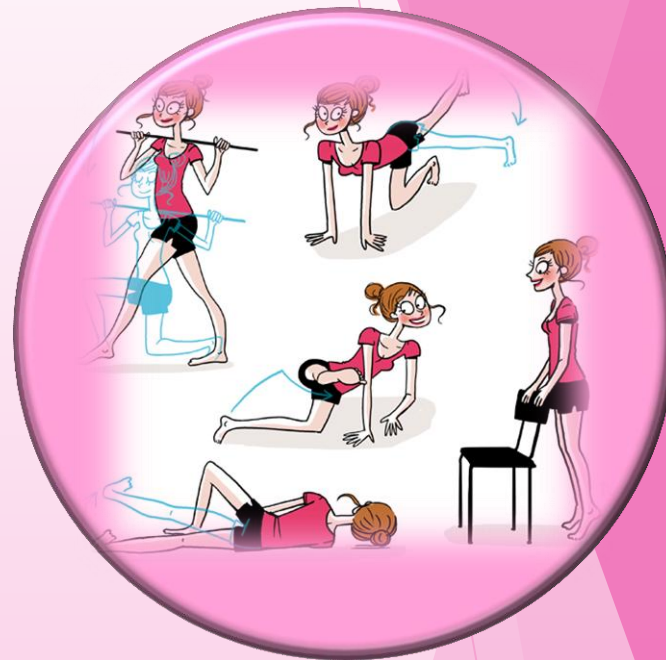
Lundi 15h à 16h - jeudi 15h45 à 16h45



**Gymnastique SENIOR : Reprise mardi 11 sept 2018**

Entretien - Souplesse Articulaire

mardi 10h20 à 11h20 - vendredi 10h20 à 11h20



Le premier cours d'essai est **GRATUIT**  
Les inscriptions se feront aux heures de cours

Professeur diplômé d'Etat : Sylvie Frémery - Anastasy  
Renseignements : 04 66 79 44 97 - 06 83 36 37 25  
Lieu : Salle Docteur Aubat - Rue Jean Moulin 30290 Laudun.